

УДК 621.326

Фіалка О. – ст. гр. БП-41

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО КОНСТРУКТИВНИХ ДІЙ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Науковий керівник: к.псих.н., доцент Періг І. М.

Наша життєдіяльність сповнена конфліктів, тому надзвичайно важливо навчитися керувати ними, вибирати правильні та ефективні стратегії, тактики дій у конфліктних ситуаціях.

Конструктивний конфлікт за своїми результатами служить джерелом енергії для позитивних змін у структурі, динаміці, результаті соціально-психологічних процесів. Саме такий конфлікт може стати відправною точкою самовдосконалення і саморозвитку, до яких прагне кожна свідомо освічена людина.

Звичайно, попередження конфліктів, повернення з передконфліктної ситуації до нормальної взаємодії допомагає уникнути часто непотрібних і руйнівних конфліктів. Також розвиток конфліктостійкості як здатності людини зберігати конструктивні способи взаємодії з оточуючими попри вплив конфліктогенних факторів допомагає уникати провокацій та вберегтися від шкідливих стресів.

Але нерідко ми все ж стаємо учасниками тих чи інших протиріч. Тому намагайтеся у конфліктних ситуаціях дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Важливо, насамперед, керувати своїм психічним і емоційним станом, знати особливості своєї особистості, які можуть провокувати конфлікти, а також правильно розуміти поведінку, цілі, мотиви інших.

2. Будьте готові до конфлікту, якщо Ви ставите перед іншими такі вимоги, яких вони не можуть задовольнити.

3. Пам'ятайте, що вміння правильно слухати набагато важливіше, ніж вміння правильно говорити.

4. Намагайтеся знайти до кожної людини окремий підхід, що дасть лише позитивний результат.

5. Не залякуйте противника, не погрожуйте, не демонструйте силу, не принижуйте – такі дії викликають таку ж або й сильнішу протидію.

6. Маніпуляція у конфліктних ситуаціях не веде до конструктивного їх вирішення, краще не застосовувати її, але, разом з тим, важливо протидіяти маніпуляторним впливам опонентів.

7. Реально усвідомте і допоможіть опоненту усвідомити взаємну невідповідність деструктивних чи невирішених аспектів даного конфлікту.

А ще намагайтеся якомога частіше посміхатися, Ваша привітність та почуття гумору зроблять ситуацію менш напруженою і допоможуть у розв'язанні конфлікту.

Конфлікти породжують відповідальність, рішучість і небайдужість. Але лише будучи зрозумілими і розв'язаними, вони можуть стимулювати оновлення і поліпшення відносин між людьми. Узгоджена взаємодія – це результат творчо розв'язаного конфлікту.